

## 熱中症について

内科医師 関根 正明



夏に向かう今日このごろ「熱中症」という言葉を耳にすることが多くなっています。熱中症とは、体の外からの暑さに対して、本来人のもつ体温調節機能の能力をこえ、体温が上昇することによって起こる、さまざまな症状を示す急性の病気です。

本来、人の体温は自動的に36℃程度になるように調節されているのですが、周囲の環境の温度が高くなり発汗などによる体温調節の通常的能力を超えるときに熱中症が起こります。熱中症の発生は当然夏に多く、日本で救急医療機関を6月から9月に受診した患者さんは2010年で1,781人、2012年で2,130人にもなり、この期間は一日あたり40～50人にもものぼります。また別のデータによれば同期間一日3～4人の死亡者がでていたとの報告もあります。

熱中症の症状は比較的軽症では、めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・筋肉痛など、中等症では、頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力判断力の低下など、重症では意識障害・痙攣・小脳症状などが認められます。

その対策としては、①水分の摂取:ただの水よりもスポーツドリンク（ポカリスエット® など）、さらにナトリウム（塩分）が多い経口補水液（オーエスワン® など）がよいと思われます。②暑い場所から離れて可能なら冷房を使用したりして体を冷やす。③必要であれば医療機関を受診する。などがあります。

予防法としては、室外では、夏の直射日光を浴びたり、熱くなる場所には近づかず涼しい場所で過ごす。室外で過ごすときは帽子を着用するように心がける。水分は十分量摂取する。などがあります。屋内では、夜間自宅で熱中症ということもありえるのでクーラーを使用するなどして、暑い環境を避けるようにすることが必要です。

また高齢者や乳幼児は熱中症の自覚症状を訴えにくかったり、またその症状もはっきりしないことも多いので、特に注意して対応する必要があります。

熱中症の対応は暑さを避けることにつきます。それでもこれからの季節暑いところに出るときは、①十分な水分をとること ②暑さを考えて帽子の着用などふさわしい服装をすること ③異変を感じたときは早めに暑さからのがれて必要な処置をとることなどが重要です。

また最近ではテレビやインターネットでも多くの情報が得られますので参考にしてください。